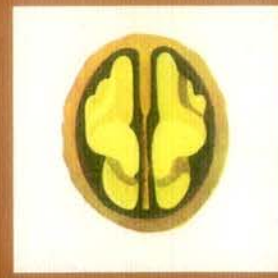




cartilla escolar de alimentación

INSTITUTO NACIONAL DEL CONSUMO



EDICIONES REALIZADAS

Primera Edición	Octubre-73	50.000 Ej.
Segunda Edición	Abril-74	50.000 Ej.
Tercera Edición	Diciembre-78	50.000 Ej.
Cuarta Edición	Noviembre-79	25.000 Ej.
Quinta Edición	Diciembre-79	40.000 Ej.
Sexta Edición	Noviembre-80	25.000 Ej.
Séptima Edición	Diciembre-81	9.000 Ej.
Octava Edición	Abril-82	40.000 Ej.
Novena Edición	Noviembre-82	40.000 Ej.
Décima Edición	Marzo-83	40.000 Ej.
Undécima Edición	Julio-83	40.000 Ej.
Duodécima Edición	Diciembre-83	40.000 Ej.
Decimotercera Edición	Febrero-85	40.000 Ej.

DECIMOTERCERA EDICION: FEBRERO - 1985

EDITA:

INSTITUTO NACIONAL DEL CONSUMO
P.º del Prado, 18, 2.º - 28071 MADRID

TEXTOS:

CONSUELO LOPEZ MONDEDEU Y FERNANDO GARCIA LAHIGUERA

MAQUETA Y DIBUJOS:

F. MARTINEZ CHAVES

IMPRESO EN ESPAÑA POR:

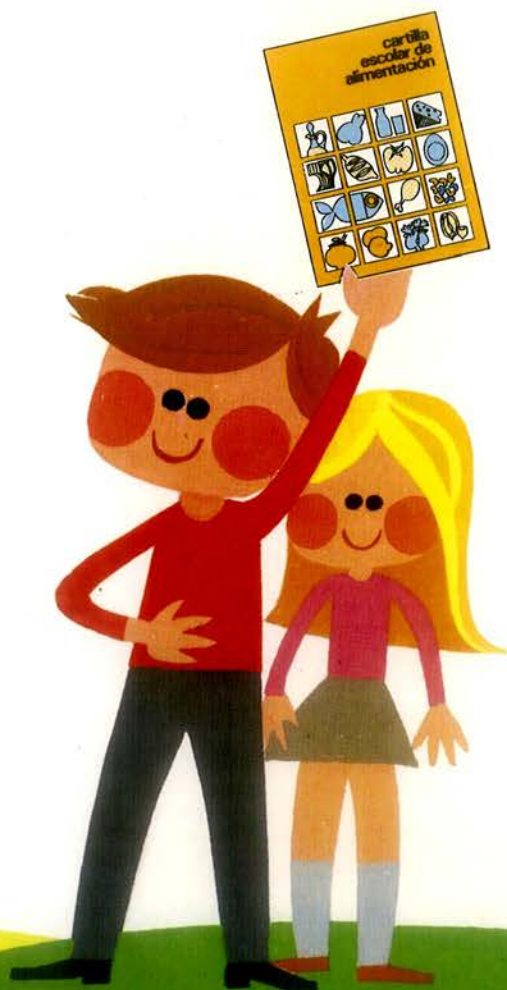
RAYCAR, S. A. Impresores
Matilde Hernández, 27 - 28019 MADRID

ISBN: 84-500-3038-2

Depósito legal. M. 4.136. — 1985

para niños
de 7 a 10 años

CARTILLA ESCOLAR DE ALIMENTACION



sumario

PAGS.

- 9 Presentación
- 11 A los educadores
- 13 Comer de todo y comerlo todo
- 15 Los materiales diversos
- 16 Alimentos diversos
- 20 Composición de los alimentos
- 22 La rueda de los alimentos
- 24 Alimentos del primer grupo: leche, queso, yogur
- 26 Alimentos del segundo grupo: carnes, huevos, pescados
- 30 Alimentos del tercer grupo: patatas, legumbres, frutos secos
- 32 Alimentos del cuarto grupo: verduras y hortalizas
- 34 Alimentos del quinto grupo: frutas
- 36 Alimentos del sexto grupo: pastas, pan, azúcar, arroz
- 37 Alimentos del séptimo grupo: aceites, tocino, mantequilla
- 38 Alimentos que no deben faltar en tu dieta
- 39 Ideas equivocadas sobre alimentación que debes rechazar
- 40 Si quieres ser fuerte y sano
- 41 Sugerencias sobre actividades que puedes realizar en torno al tema de la alimentación
- 42 Actividades a realizar en la escuela
- 44 Actividades extraescolares

presentación

Desde que nacemos, todos somos consumidores. Y, con el aire que respiramos, el consumo que hacemos más frecuente y repetidamente es el de los alimentos.

Sin embargo, pocas veces se enseña a los niños a comer bien. Comen —bien casi siempre— porque lo que se les da es bueno y se ha preparado con experiencia y cariño.

Pero casi nunca se les enseña por qué deben comer eso, todo eso y nada más que eso.

En tu edad, una correcta alimentación es importantísima, porque de ella dependen tu salud y el armónico desarrollo de tu cuerpo, los buenos resultados de tus estudios y hasta la satisfacción que obtengas de tus juegos.

Una buena alimentación es casi siempre lo contrario de una alimentación caprichosa. Para estar bien alimentado hay que prescindir de muchas golosinas y tomar sólo lo necesario, y justamente cuando se debe comer.

Para que tú mismo sepas lo que debes comer y por qué debes hacerlo; para que sepas lo que no tienes que tomar nunca o consumir en pequeñas cantidades, lee con atención las páginas que siguen. Ellas te ayudarán a saber comer y a dar a cada alimento el valor que realmente tiene.

a los educadores

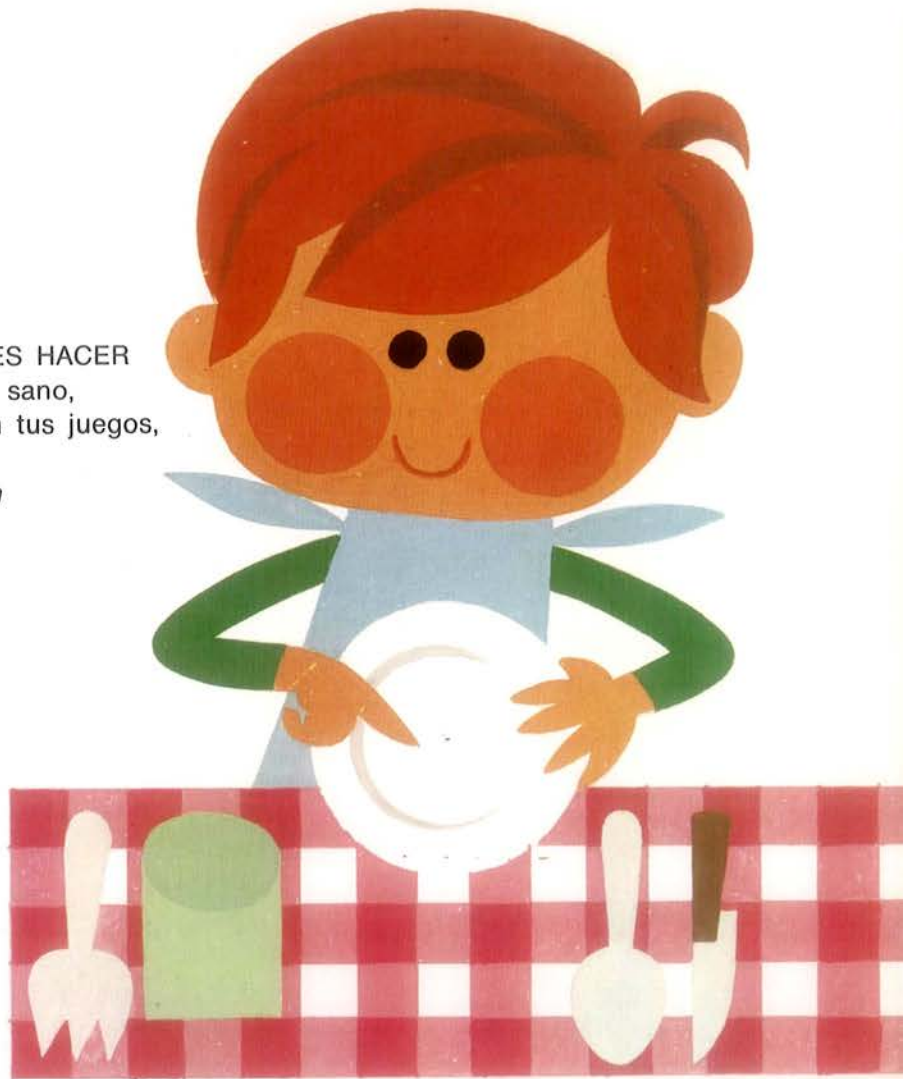
«Es un hecho sobradamente conocido que la correcta alimentación tiene una influencia decisiva en el desarrollo físico e intelectual del niño. Muchos de nuestros escolares apáticos, tristes y de bajo rendimiento en clase, no son sino niños mal alimentados.»

Las líneas anteriores, que sirvieron de prólogo a la primera edición de la *Cartilla Escolar de Alimentación*, publicada en 1973 por la Comisaría General de Abastecimientos y Transportes, continúan teniendo plena validez en nuestros días. Por ello, el Instituto Nacional del Consumo las hace hoy suyas, al publicar esta nueva edición de la *Cartilla*, con la que desea ofrecer al mayor número posible de niños españoles la información suficiente y necesaria para arraigar en ellos, desde la infancia, unos hábitos de alimentación sana y racional.

Además de los padres, son los profesores de E.G.B. y los educadores en general, quienes asumen la responsabilidad de inculcar, en la infancia y la adolescencia, los cimientos de la futura personalidad. A unos y otros ofrecemos la presente edición, con el deseo de que les sea útil en el cumplimiento de una de sus más importantes funciones: la de instruir convenientemente a los niños en algo tan trascendental como es su propia alimentación y prepararles para ejercitar correctamente en el futuro su indeclinable actividad como consumidores.

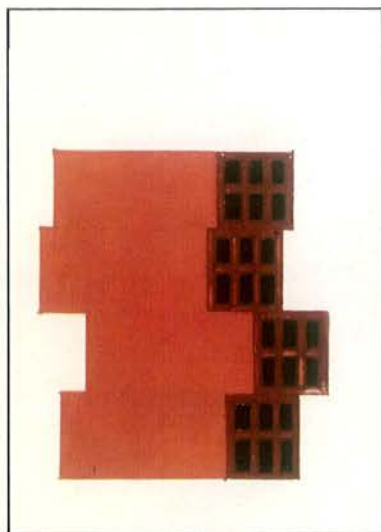
comer
de
todo
y comerlo todo

...ESTO ES LO QUE DEBES HACER
para que crezcas fuerte y sano,
para que disfrutes más en tus juegos,
para que aprendas
tus lecciones *pronto y bien*
y hagas tus trabajos
con mayor facilidad.



Tú sabes que para hacer una casa tienen que utilizarse diversos materiales. Todos son necesarios y todos sirven para algo concreto.

No es posible construir una casa con sólo una clase de material, ni tampoco estará bien terminada si falta alguno.



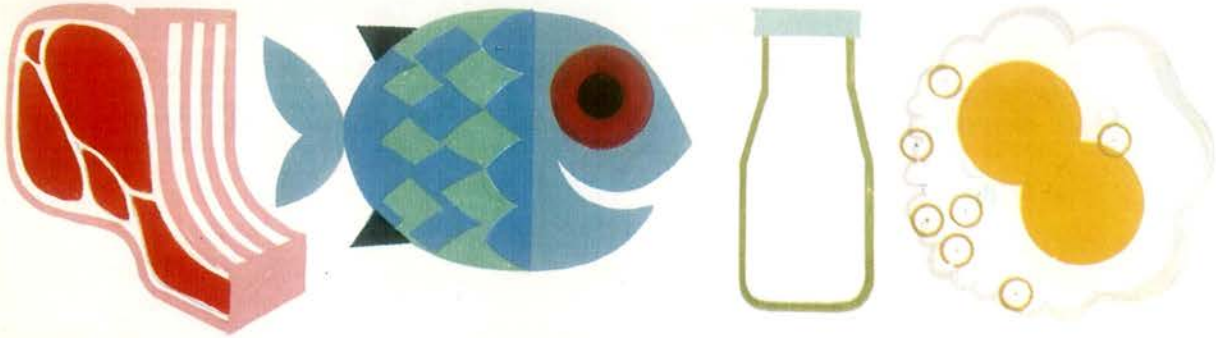
los materiales diversos



alimentos diversos

Lo mismo que una casa, el cuerpo humano necesita diversos *materiales* (que son los alimentos) para construirse bien. Cada alimento cumple una función: Unos forman tejidos y se les llama PLASTICOS. Otros nos proporcionan calor y energía: son los

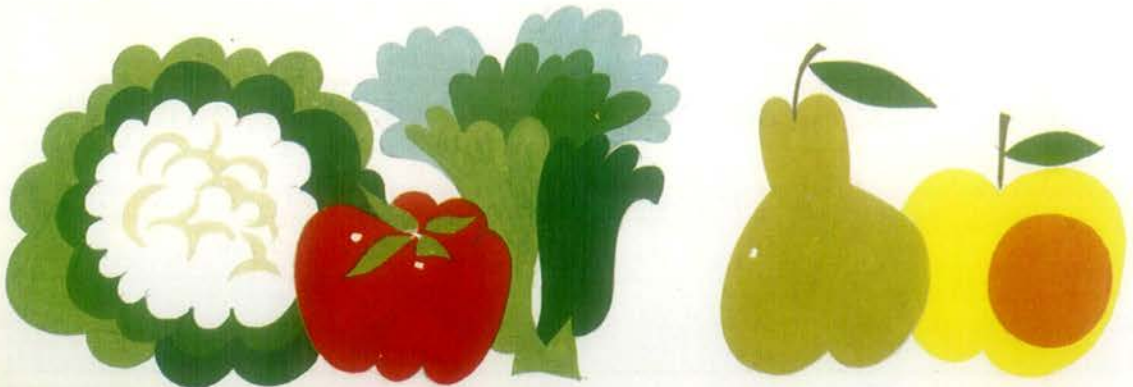
PLASTICOS



ENERGETICOS



REGULADORES



ENERGETICOS. Por último, los llamados REGULADORES sirven para controlar la actuación de los que están en los otros dos grupos.

Este niño está triste y débil porque no come de todo.



Este niño está alegre y fuerte porque come de todo.

Una casa en construcción es como un niño en crecimiento. Para que la casa se termine y para que el niño se haga hombre, es necesario emplear —consumir— materiales diversos.

Durante el período de crecimiento, es muy importante que el niño coma toda clase de alimentos (VARIEDAD) y en proporción suficiente (CANTIDAD).



Cuando la casa ya está construida, es necesario seguir utilizando distintos materiales para que se conserve en buen estado. También el hombre necesita alimentarse toda su vida para conservarse fuerte y sano.



Si un hombre deja de alimentarse o se alimenta mal, gastará sus propias reservas (se comerá «a sí mismo») y cada vez se encontrará peor.

Es como si en una casa, para calentarse, quemaran los muebles, puertas y ventanas por falta de combustible.

composición de los alimentos

Las sustancias nutritivas son:

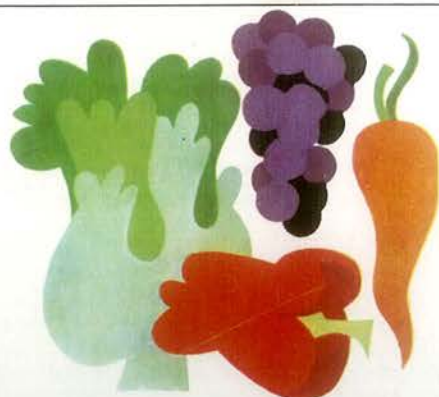
Proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas y minerales.



Estos alimentos nos dan las
PROTEINAS.



Estos nos proporcionan los hidratos
de carbono y grasas, es decir, las
CALORIAS.



Y con estos otros conseguimos las
VITAMINAS y MINERALES.

Ya sabes que cada clase de alimentos cumple una función en el organismo humano, de acuerdo con las sustancias nutritivas que contiene.



¿QUE SON LAS PROTEINAS?

Son las sustancias nutritivas que sirven para *construir* los tejidos del cuerpo humano (carne, huesos, etc.). Puede decirse que son como los ladrillos del organismo. Indispensables en el crecimiento.

¿QUE SON LOS HIDRATOS DE CARBONO Y LAS GRASAS?

Son las sustancias nutritivas que nos dan *energía* para correr, trabajar, estudiar. Vienen a ser como la gasolina de los coches. Es el combustible que nos permite movernos.



¿QUE SON LAS VITAMINAS Y MINERALES?

Son las sustancias nutritivas que ayudan al buen *funcionamiento* del organismo y al mejor aprovechamiento de los restantes alimentos.

Algo así como los *agentes* que en el interior del cuerpo facilitan la circulación de los otros nutrientes.



la rueda de los alimentos

Es muy fácil recordar las funciones de los alimentos en el organismo si nos fijamos en los tres colores fundamentales de la *rueda*.

Los alimentos situados en el fondo rojo se llaman **PLASTICOS** y *forman tejidos*.

Los alimentos que están sobre fondo amarillo son los **ENERGETICOS** y *nos dan calor y fuerza*.

Los alimentos que se encuentran sobre fondo verde son **REGULADORES** y *ayudan al funcionamiento del cuerpo*.

Los alimentos situados en el sector naranja tienen *un poco de todo*.

6

7

5



HAY QUE COMER DE TODO Y COMERLO TODO

1



En España, los doctores Vivanco y Palacios han clasificado los alimentos más corrientes en *siete grupos*, que forman otros tantos sectores de la *rueda*.

1

LECHE,
QUESO,
YOGUR.

2

CARNES,
HUEVOS,
PESCADOS.

3

PATATAS,
LEGUMBRES,
FRUTOS SECOS.

4

VERDURAS y
HORTALIZAS.

5

FRUTAS.

6

PAN,
PASTAS,
AZUCAR,
ARROZ.

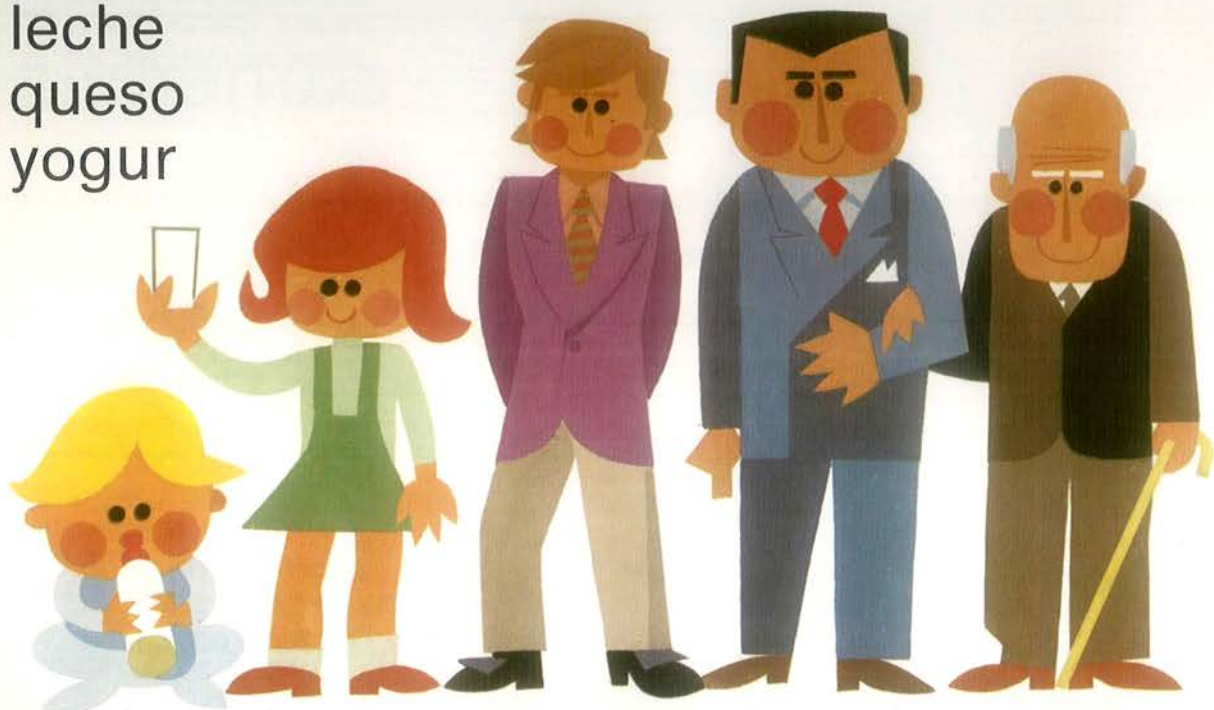
7

ACEITES,
TOCINO,
MANTEQUILLA.

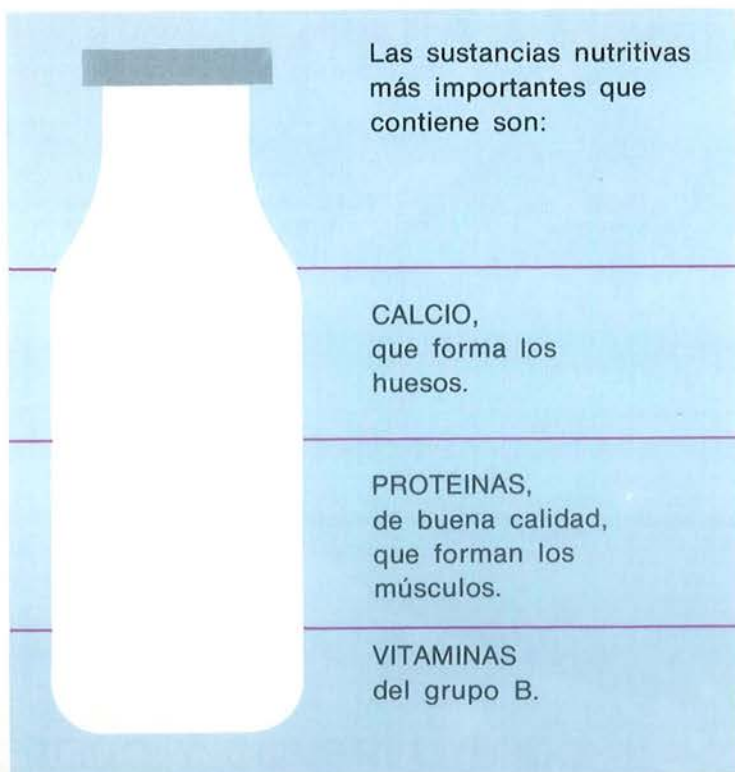
Si todos los días comemos, en cantidad suficiente, uno o dos alimentos de cada grupo de la *rueda*, podemos estar casi seguros de que nuestra alimentación es correcta.

alimentos del primer grupo

leche
queso
yogur



La leche es un alimento muy importante en todas las edades, pero en especial para los niños.





Un niño de 7 a 10 años debe tomar de 1/2 litro a 1 litro diario de leche.



¿Y a los niños que no les gusta la leche...?

Pueden tomarse ricos batidos con chocolate, vainilla o fresa.

Un yogur en la merienda o en el desayuno, equivale a un vaso de leche.



El queso es también un magnífico sustitutivo de la leche. Como sabes, el queso se obtiene de la leche, pero como es sólido y abulta menos, lleva más riqueza nutritiva. Los niños deben tomar quesos de sabor suave y no muy grasos.

Una merienda a base de queso te proporciona:

- Energía-calorías para jugar.
- Proteínas para tus músculos.
- Calcio para tus huesos.

alimentos del segundo grupo

carnes...

Desde la más remota antigüedad, el hombre se ha alimentado con las carnes de diferentes animales. Pronto aprendió a cocinarlas y las carnes fueron el plato importante de banquetes y reuniones.

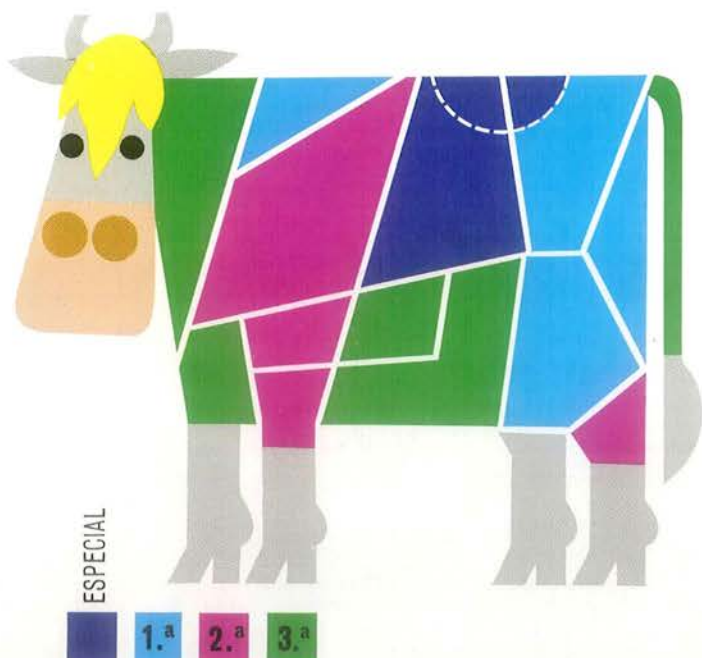
Todas las carnes alimentan igual si se come la misma cantidad, es decir, descontando el desperdicio.

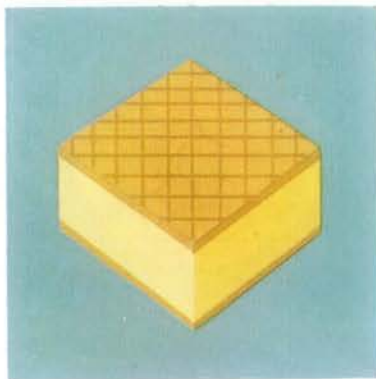
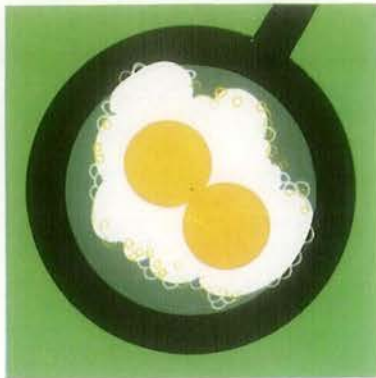


Todas las partes del animal tienen el mismo valor nutritivo. Las llamadas carnes de 2ª y 3ª clase alimentan lo mismo que las de clases 1ª o especial.

Basta con cocinarlas bien para que resulten agradables.

Entre las vísceras de los animales, la más importante es el hígado: debes consumirlo una vez por semana.





huevos...

A todos los niños les gustan los huevos. Se pueden tomar pasados por agua, escalfados, cocidos y fritos; solos o con jamón, patatas o chorizo. Además, con los huevos se hacen preparaciones tan estupendas como la tortilla de patatas, sin olvidar los innumerables dulces a base de huevos: flan, natillas, helados, bizcochos, magdalenas, etc.

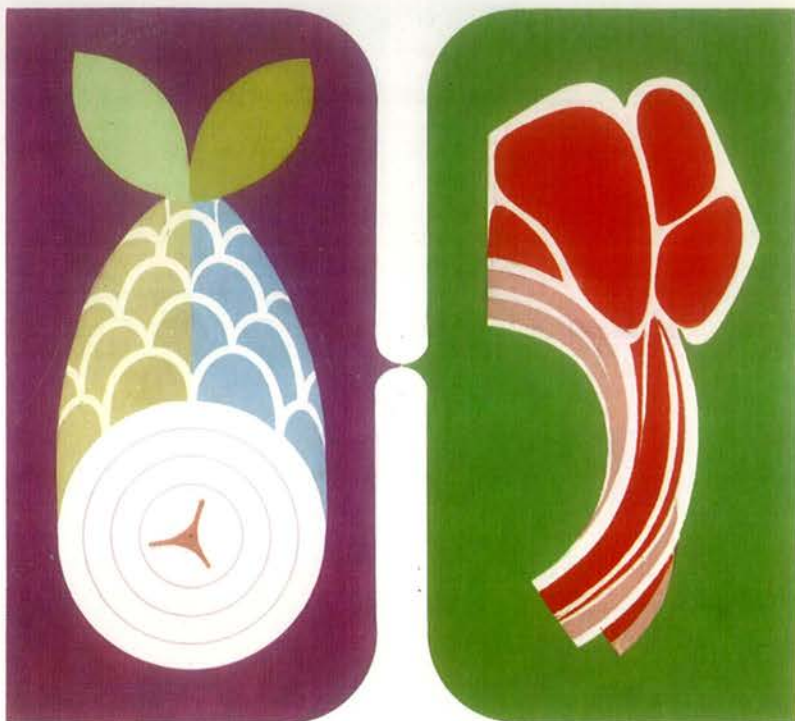
El huevo es muy rico en proteínas, vitaminas y hierro. Si estás sano, debes consumir por lo menos un huevo diario.



¡Cuidado! Los huevos crudos alimentan menos porque no se asimilan completamente. Es una lástima desperdiciar parte de su valor.

...y pescados

España es un país de larga y gloriosa tradición navegante y pescadora. Por eso es uno de los países que consume más pescado. Esto es muy bueno para nuestra alimentación, porque *el pescado es un alimento excelente, cuyo valor nutritivo es igual que el de la carne*. Nos llena menos porque se digiere mejor.



Es importante que sepas que:

- El pescado es rico en proteínas, vitaminas y sales minerales.
- El pescado congelado alimenta igual que el fresco.
- El bacalao seco tiene tres veces más proteínas que la carne.
- El pescado en aceite proporciona muchas calorías.
- Las espinas suaves del pescado en lata deben comerse porque son muy ricas en calcio y fósforo.
- Debes tomar pescado unas 4 veces por semana.



De forma elemental, los pescados se clasifican en dos grandes grupos:
BLANCOS Y AZULES.

Esta distinción viene dada por su contenido en grasa y no por su aspecto externo.



PESCADOS BLANCOS (MAGROS-NO GRASOS)

Los que más conocemos son:

**merluza,
pescadilla,
lenguado,
rodaballo,
gallo,**

**mero,
bacaladilla,
faneca,
rape.**

Estos pescados tienen la ventaja de que se digieren muy fácilmente. Por eso los toman preferentemente las personas que tienen el estómago delicado.



PESCADOS AZULES (GRASOS)

Los que más se consumen en España son:

**sardinas,
anchoas,
boquerones,
caballa,
arenque,
jurel o
chicharro,**

**palometa,
besugo,
salmonete,
bonito,
atún.**

Al tener más grasa, estos pescados son muy ricos en calorías. No se digieren tan bien como los de carne más blanca, pero son muy sabrosos y nutritivos.

alimentos del tercer grupo

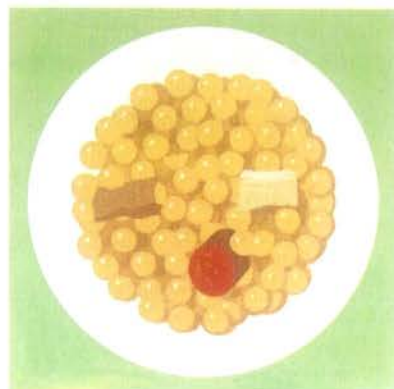
patatas

¿A quién no le gustan las patatas?

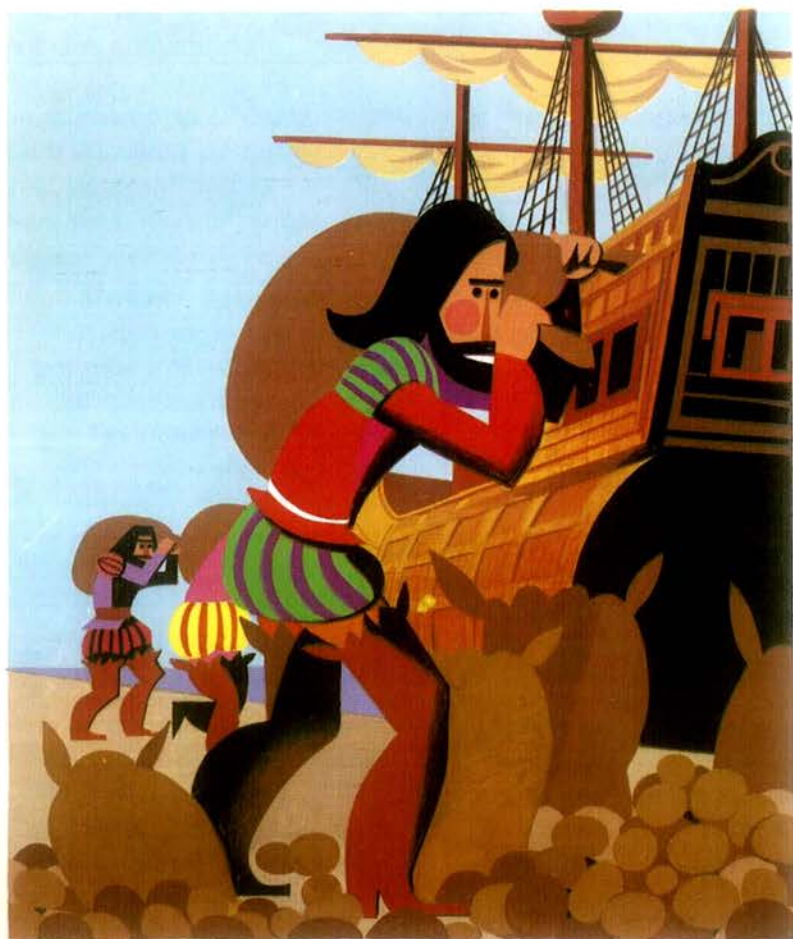
Es un alimento que goza de las simpatías de todo el mundo y sólo hace cinco siglos que se conocen en la cocina europea. Las trajeron los españoles después del descubrimiento de América.

Las patatas son ricas en calorías. Nos dan principalmente energía. Aunque tienen vitaminas, suelen perderlas en la cocción.

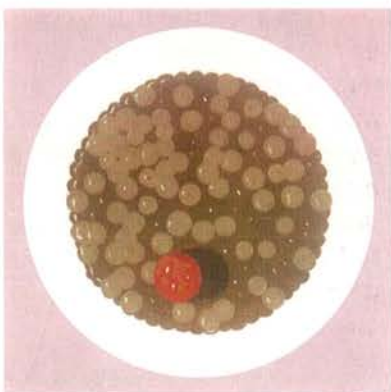
legumbres



Desde hace miles de años, el hombre conoce las legumbres. Su valor nutritivo es muy interesante porque, junto a las calorías que nos proporcionan, tienen una gran riqueza en proteínas y sales minerales. Con ellas se preparan platos muy completos y sabrosos.



frutos secos



**LAS LEGUMBRES
SON SANAS,
NUTRITIVAS
Y AGRADABLES**

Los cacahuates, almendras, avellanas, nueces, piñones, etc., hacen las delicias de grandes y chicos. Se toman como aperitivo o golosina.

Tienen un valor nutritivo interesante. Pero, ¡cuidado!:

No hay que comerlos a cualquier hora ni tampoco con exceso.

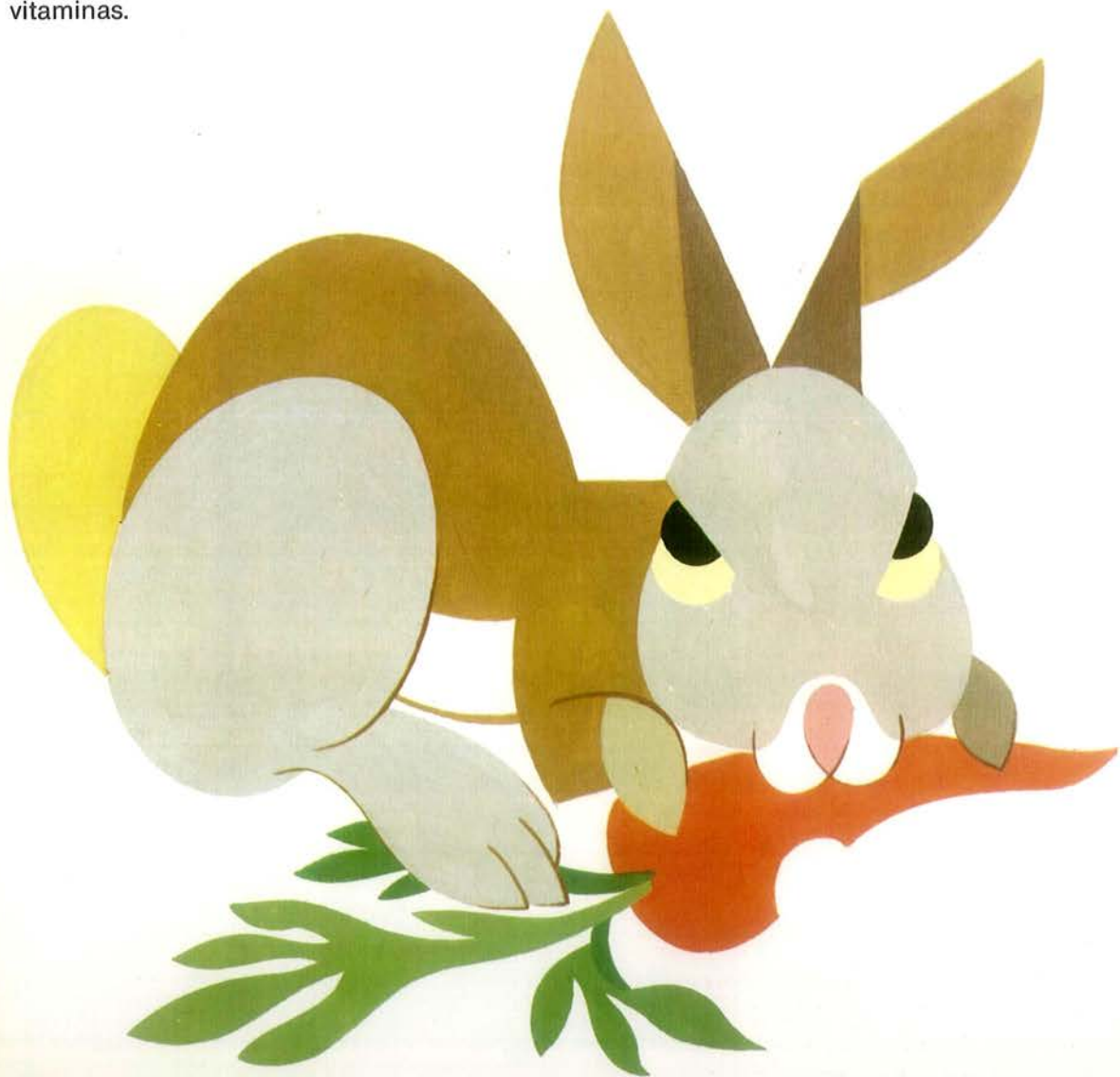


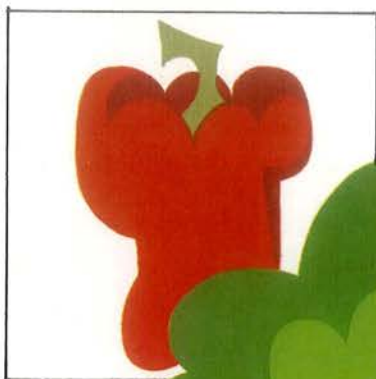
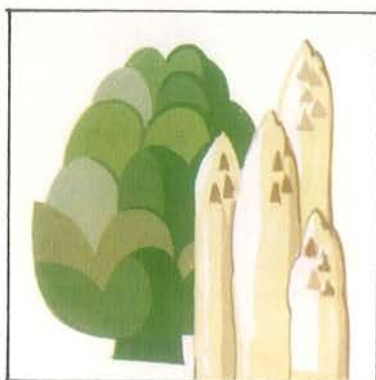
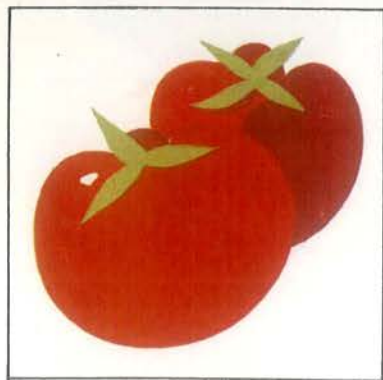
alimentos del cuarto grupo

verduras y hortalizas

«El verde, para los conejos.»

Las personas que dicen esto, desconocen el gran valor nutritivo de las ensaladas y lo necesarias que son en nuestra alimentación. Las ensaladas son fuente de vitaminas A y C. La lechuga, la zanahoria, el tomate, el pimiento, los guisantes, etc., son verdaderos concentrados naturales de vitaminas.





Todas las verduras y hortalizas, sin excepción, son muy ricas en vitaminas y sales minerales. Muchas de ellas contienen una buena proporción de hierro, especialmente las espinacas. No olvidemos que el hierro tiene una gran importancia en la formación de la sangre.

Las hojas verdes de la lechuga, que son las que han recibido más luz del sol, poseen mayor cantidad de vitaminas que las hojas más blancas del interior.



alimentos del quinto grupo

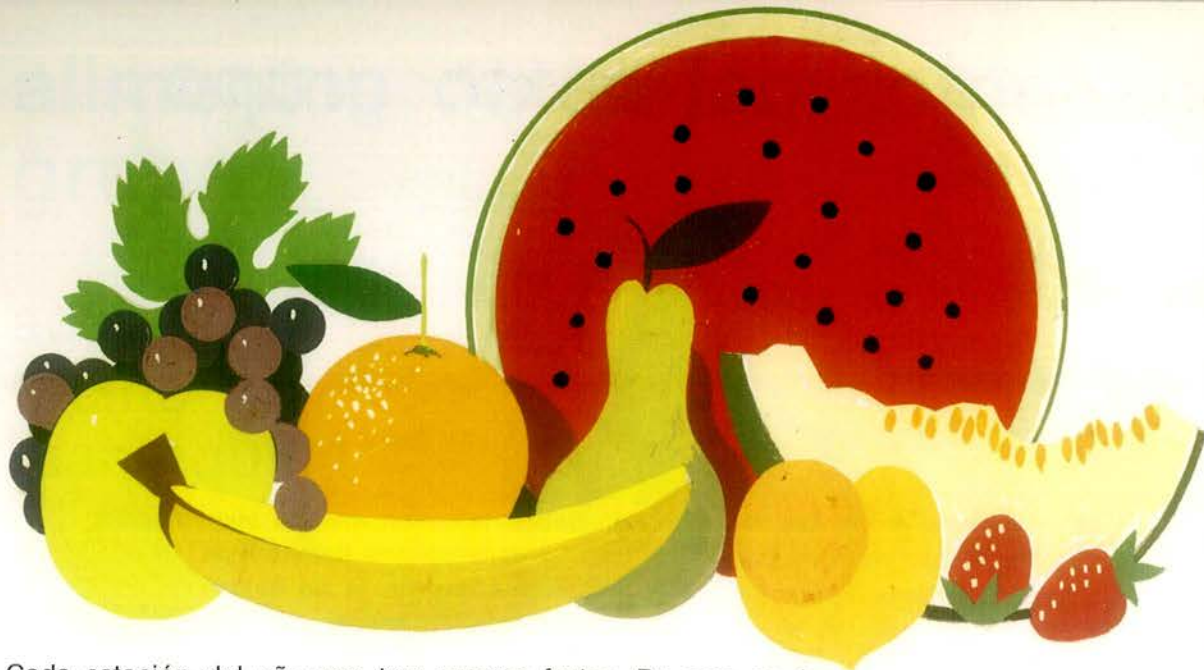
frutas

Hay muchos niños que prefieren como postre un dulce antes que una fruta, despreciando así

uno de los alimentos más necesarios y convenientes para la salud.

Las frutas naturales son muy ricas en vitaminas y pueden evitarnos muchas enfermedades.





Cada estación del año nos trae nuevas frutas. De este modo, la naturaleza nos asegura una amplia y rica variedad de frutas, todas ellas sabrosas, nutritivas y necesarias para el crecimiento y conservación del cuerpo humano.



PRIMAVERA

Albaricoques,
cerezas,
fresas,
fresones,
fresquillas,
limones,
nísperos,
plátanos.



VERANO

Albaricoques,
brevas,
cerezas,
ciruelas,
chirimoyas,
frambuesas,
fresas,
fresones,
grosellas,
higos,
limones,
manzanas,
melocotones,
melones,
paraguayas,
peras,
plátanos,
sandías,
uvas.



OTOÑO

Chirimoyas,
dátiles,
granadas,
limones,
mandarinas,
manzanas,
membrillos,
melones,
naranjas,
peras,
plátanos,
pomelos,
uvas.



INVIERNO

Limones,
mandarinas,
naranjas,
plátanos,
pomelos.

alimentos del sexto grupo

pastas
pan
azúcar
arroz

Los alimentos de este grupo son muy ricos en calorías y nos proporcionan la energía que necesitamos para jugar, estudiar, trabajar, etc.

No deben faltar en nuestra alimentación; pero si consumimos demasiados, podemos convertirnos en niños gorditos y poco ágiles.



alimentos del séptimo grupo

aceites
tocino
mantequilla

Una pequeña cantidad de estos alimentos proporciona muchas calorías al organismo humano. Todos ellos llevan una gran carga de energía.

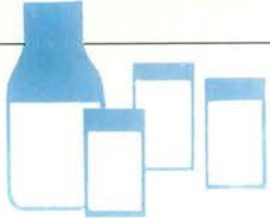
No es recomendable que los niños tomen muchas grasas.

La mantequilla se incluye en este grupo porque sólo es la grasa de la leche. Por lo tanto, no la sustituye como alimento. No obstante, puedes tomarla en el desayuno, acompañando a la leche; o en la merienda, además del queso, jamón, salchichón u otros alimentos recomendables.

Las grasas vegetales, entre las que destaca la margarina, son muy beneficiosas para el organismo humano, y es conveniente consumirlas con frecuencia.



alimentos que no deben faltar en tu dieta

	Diariamente, de 3 a 4 vasos.
	En la merienda, 2 a 3 veces a la semana.
	Uno diario.
	Diariamente, alternando diferentes clases.
	Diariamente.
	Diariamente.
Y, además de estos alimentos, cantidades variables de pan, patatas, legumbres, arroz, etc.	

ideas equivocadas sobre alimentación que debes rechazar



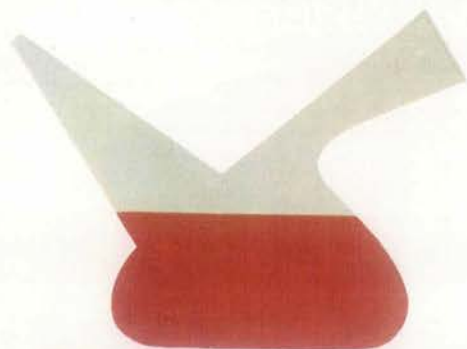
... Que la leche es cosa de niños.

(La leche es un buen alimento a cualquier edad.)



... Que las verduras y ensaladas son forraje para el ganado.

(Tú sabes muy bien que son importantes en la dieta por sus vitaminas.)



... Que los niños pueden tomar vino para abrirles el apetito.

(Los niños no deben tomar ninguna bebida alcohólica, ya que ello no es bueno para su salud, detiene el crecimiento y reduce la capacidad para aprender.)

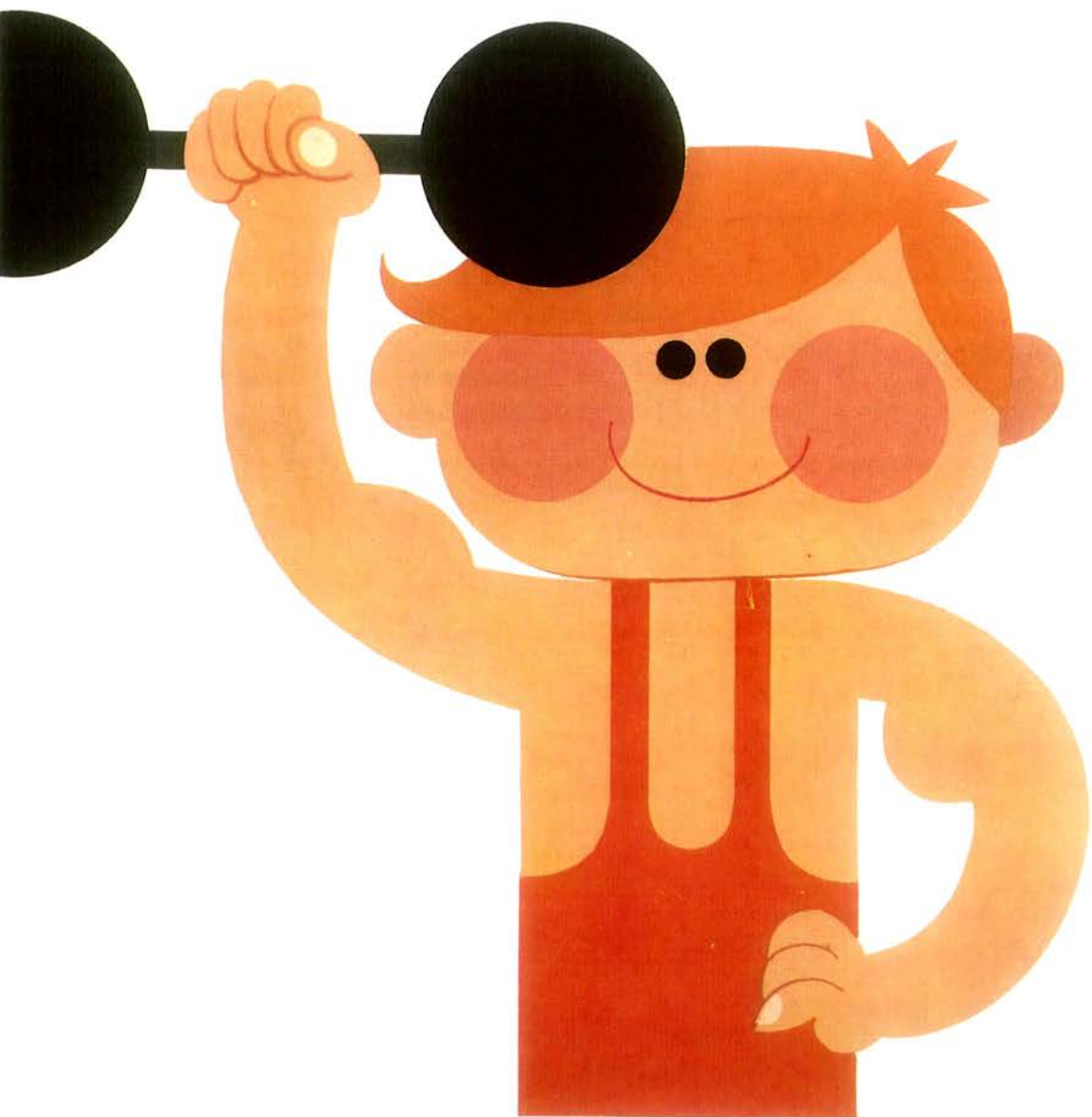


... Que los calditos son un buen alimento.

(Son agradables, nos predisponen a seguir comiendo, pero apenas nos alimentan.)

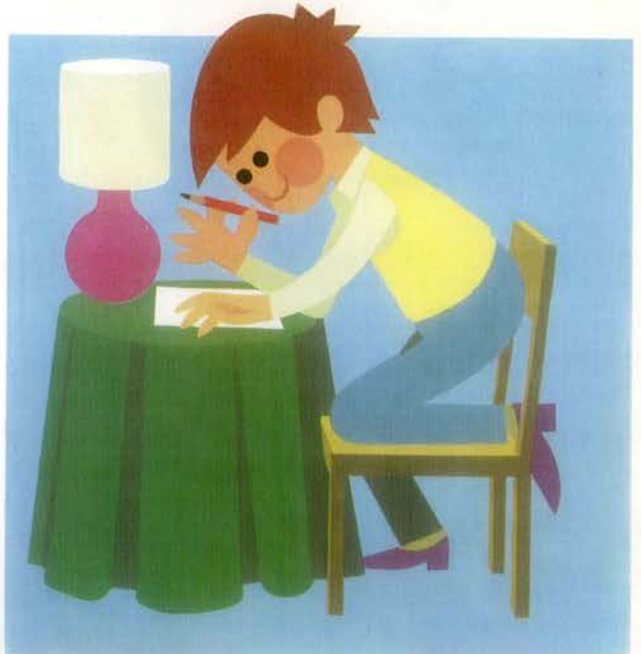
si quieres ser fuerte y sano...

- Haz caso de todas las recomendaciones anteriores.
- No tomes vino ni otras bebidas que contengan alcohol.
- No tomes bebidas excitantes.
- No tomes demasiados dulces.



sugerencias

SOBRE ACTIVIDADES
QUE PUEDES REALIZAR
EN TORNO AL TEMA
DE LA ALIMENTACION



actividades a realizar en la escuela

Cuando el Maestro explique un tema sobre alimentación, harás un resumen en tu cuaderno y lo ilustrarás con algún dibujo.

El Comedor Escolar es el lugar ideal para la realización de actividades relacionadas con la educación alimentaria.

Allí tienes oportunidad de formar buenos hábitos de consumo de alimentos, puesto que se te sirven dietas muy variadas y completas.

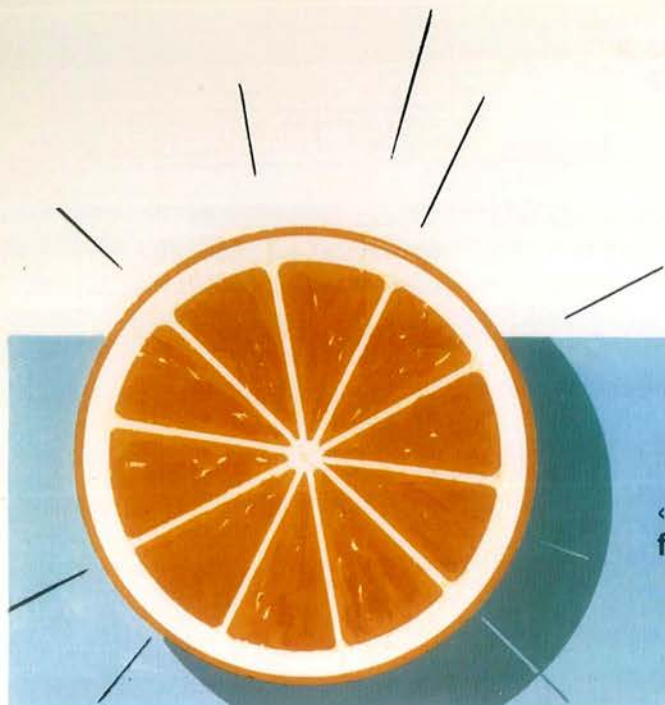
El Comedor Escolar te permite colaborar con tus compañeros en la preparación de menús y en el cálculo de su valor nutritivo y económico. Además, puedes desarrollar tu sentido artístico colaborando en la decoración del comedor y aprovechar las horas de las comidas para fomentar el espíritu de convivencia y relaciones sociales.



Dibujar una rueda de alimentos que, pegada sobre un cartón, servirá como elemento decorativo en la cocina de tu casa.



Cada niño puede tener una pequeña carpeta-archivo, para coleccionar todos los temas sobre alimentos que vayan saliendo en periódicos, revistas, etc.



Individualmente, o por equipos, los niños pueden escribir *frases* sobre alimentos, para elegir una de ellas como «frase del mes», interpretándola con un dibujo.

**«La naranja es
fuente de vitaminas»**

Hacer un ejercicio de redacción sobre los productos agrícolas que más abundantemente se producen en la propia región.

Otro ejercicio sobre los alimentos que más te gustan y más te desagradan.

Moldear en plastilina diferentes alimentos, agrupándolos de acuerdo con su función.

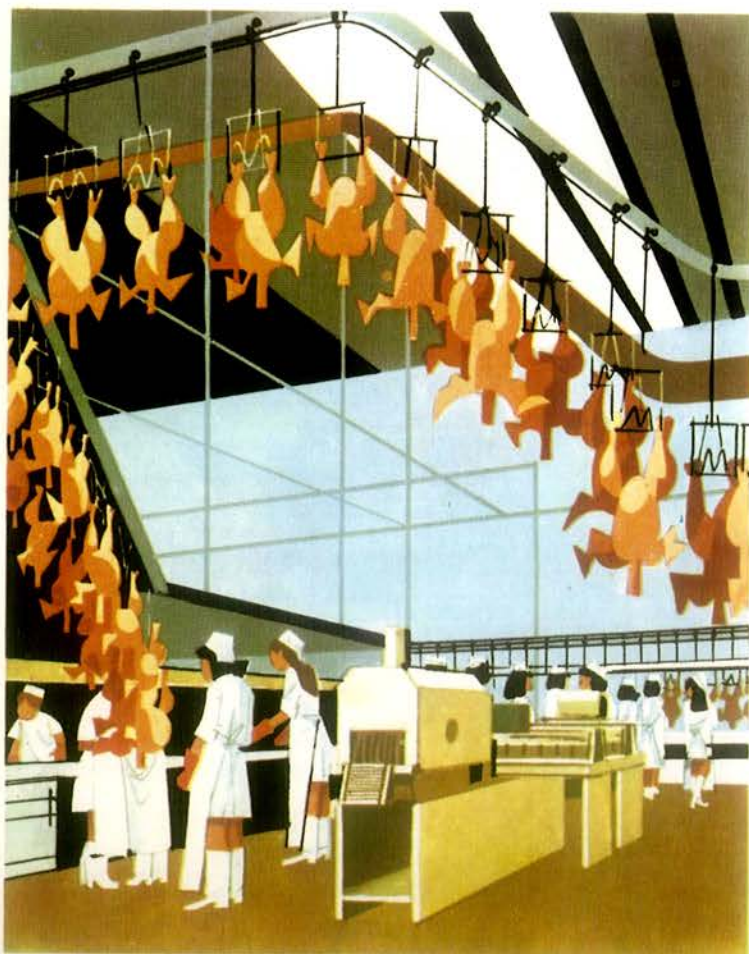
Decorar las paredes de la clase con carteles alusivos a los grupos de alimentos.

actividades extraescolares

Reunidos en equipo, los niños estudiarán la dieta más corriente de su zona y la enviarán, para ser publicada, en la prensa local.

Visitas a distintos centros relacionados con la producción, comercialización y venta de alimentos: fábricas, granjas, mercados en origen, mercados mayoristas, supermercados, almacenes, unidades de congelación, etc.

Planear una comida campestre, justificando, previamente, por qué se eligen los alimentos que en ella intervienen.



Reunidos varios amigos,
formando equipos,
preparar una baraja con
los siete grupos de
alimentos.

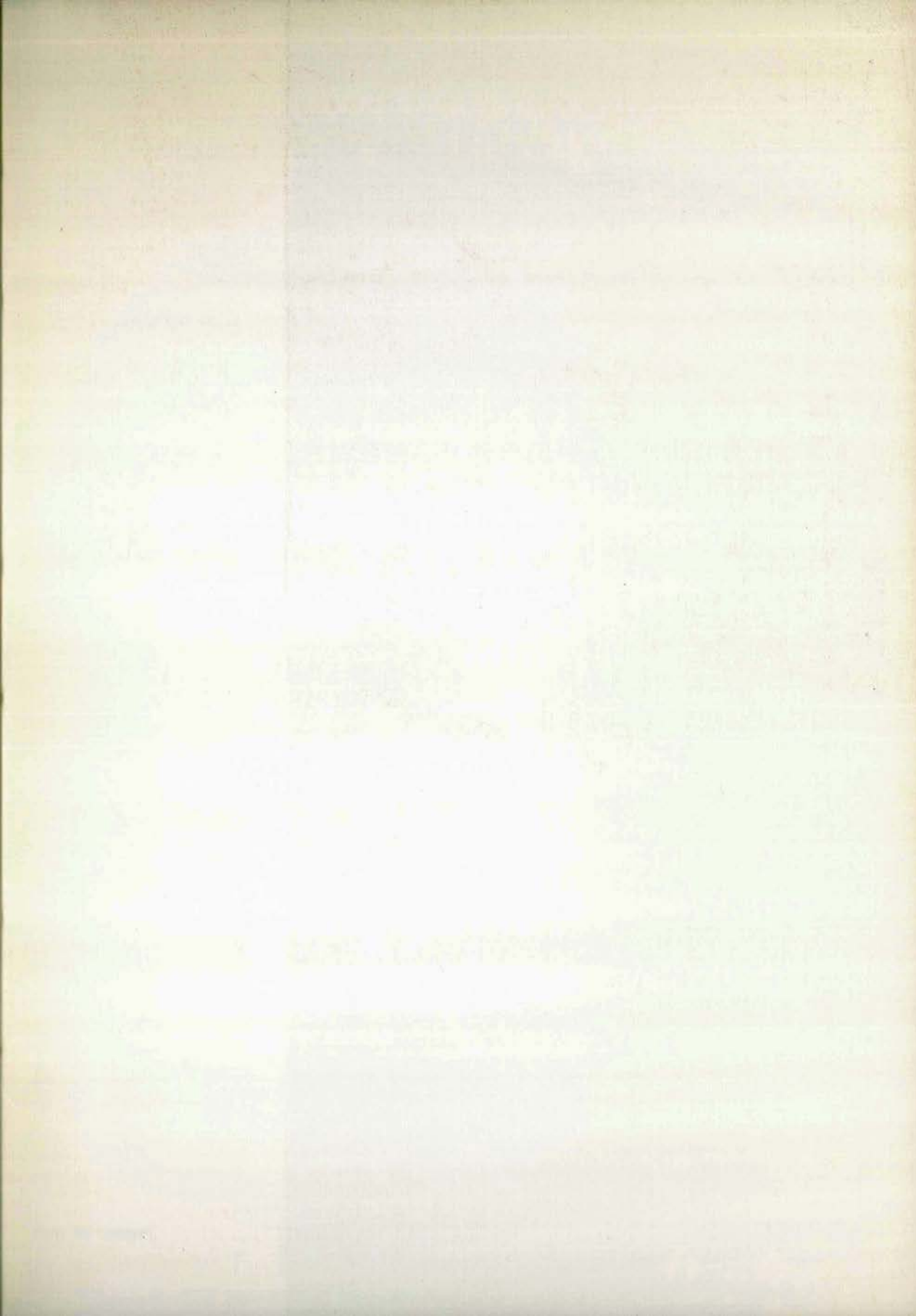
Los niños pueden hacer
sugerencias sobre otras
actividades, relacionadas
con alimentación, que les
gustaría realizar.

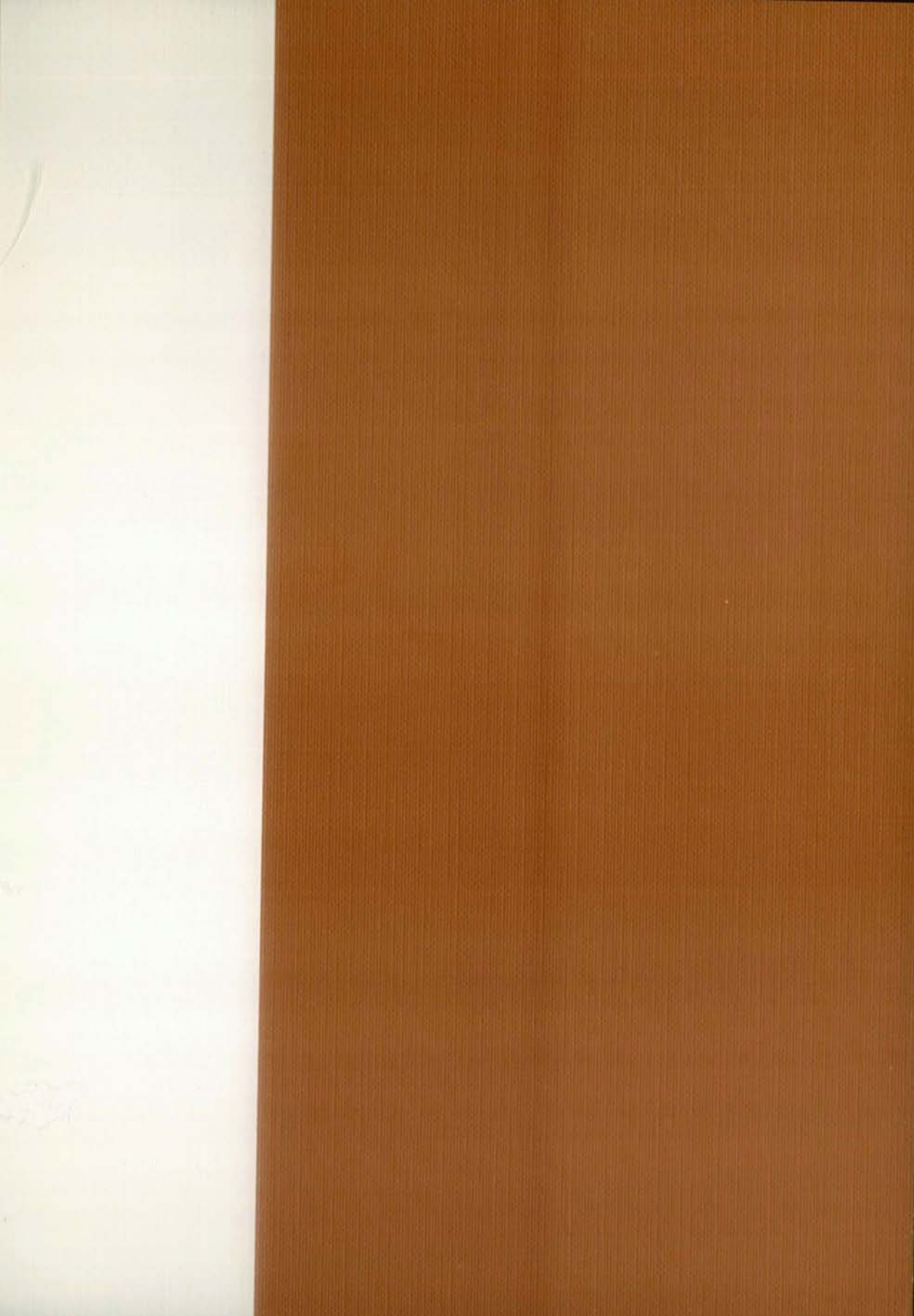




Encuesta de hábitos alimenticios dirigida a las familias de los escolares.

Por medio de sencillos formularios, los niños pueden investigar, cerca de sus familiares y amigos, los alimentos que más les gustan, cuáles son sus ideas sobre ellos, qué razones tienen para no consumirlos, etc.





MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO
SECRETARIA GENERAL PARA EL CONSUMO